

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	7
Einleitung	11
I Das Namenlose – Das <i>tao</i> und sein Wirken . .	17
Das <i>tao</i> · <i>yin</i> und <i>yang</i> · Zyklischer Wechsel · <i>wu hsing</i> , die Fünf Wandlungsphasen oder »Aktivitäten« · Dra- chen-Adern · Die Drei Schätze · <i>wu wei</i> , kein Handeln wider die Natur · Stille · Ziele · Unsterbliche · Der Kern der Lehre	
II Huang Ti und Lao Tzu – Ein historischer Überblick.	45
Das Goldene Zeitalter · <i>fang shih</i> , die Drogenkundigen · Lao Chün (Lao Tzu) · Die Wanderphilosophen · Der Vollkommene Weise oder der Wahre Unsterbliche · Mao Meng · P'eng Lai Shan, Inselreich der Unsterblichen · Himmelsmeister Chang · Die Sekten · Die <i>yin-yang</i> - Professoren · Wei Po-Yang · Yü Chi · Ko Hung · T'ao Hung-Ching · Der Kaiser Hsüan Tsung (713–755) · Die Zunahme des taoistischen Einflusses · Das Ende	
III Das Rohholz – Der Einfluß von Lao Tzu und Chuang Tzu	83
Taoistischer Humor	
IV Gedichte der Stille – Taoistische Dichtung. . .	109

V	Das dunkle Tor – Legenden von taoistischen Unsterblichen	133
	Die Lehren des Weißen Nebels · Die Insel der Seligen · Ein Geschenk der Mondgöttin · Die Mauern niederreißen	
VI	Der Hof des Jadekaisers – Taoismus als Volksreligion	165
	Göttliche Wesen · Zeremonien · Beschwörung von Göttern und Geistern · Talismane · Glaube und Selbstkultivierung · Geistergeld · Der jüngere Bruder der Polarstern-Gottheit · Ein verborgenes Reich	
VII	Grüner Drache, weißer Tiger – Taoistische Alchimie	205
	Das <i>Ts'an T'ung Ch'i</i> · Wechselseitige Kultivierung oder sexuelle Übungen · Das Herstellen des Äußeren Elixiers · Der Pinienkern-Jüngling	
VIII	Das Gelbe und das Weiße – Die geheime taoistische Alchimie	233
	Die Drei Schätze · Die theoretische Grundlage der inneren Alchimie · Taoistische Grundregeln als Vorstufe und Ergänzung zur Achtstufigen Methode · Pflege des Körpers · Atemübungen · Bewegungsübungen · Drogen · Die taoistische Alchimie in acht Stufen · Wahre Unsterblichkeit · Die Grundlage · Die Acht Stufen · Zusammenfassung · Argumente für ein »Geist-Kind«	
IX	Rückkehr zur Quelle – Das höchste Ziel	275
	»Das Eine bewahren« – eine kontemplative Methode · Annäherung an das höchste Ziel · Kultivierung des <i>tao</i> · Das Geheimnis	
X	Der Geist des Tales – Lebendiger Taoismus . .	293
	Anhang	331
	Übersichtstafeln zur Lehre der Fünf »Wandlungsphasen« oder »Aktivitäten« (<i>wu hsing</i>) · Aus der Praxis der <i>wu-hsing</i> -Lehre · Entwicklung des Taoismus · Literaturhinweise	